Lección 11
(5 al 12 de Junio de 2010)

Optimismo: Felicidad y curación

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"Esto recapacitaré en mi corazón, por lo tanto esperaré. Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad"* (Lamentaciones 3:21-23).

Pregunta de confraternización: ¿Qué es lo que te produce más alegría? ¿Por qué razón?

Idea Central: El optimismo produce salud física, mental, espiritual porque se basa en la fidelidad de Dios.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.

2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.

3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

Decía Winston Churchill*: "Un optimista ve una oportunidad en toda calamidad; Un pesimista ve una calamidad en toda oportunidad*". No es fácil cambiar las circunstancias externas, pero sí podemos cambiar nuestras actitudes hacia ellas. La lección alude a este principio, y consecuentemente como tener esperanza en la vida llena de sinsabores.

I. LOS CUIDADOS DE ESTA VIDA

1. **La vida cotidiana** nos enfrenta a situaciones difíciles como la depresión y la desesperación. Puede referirse a dos tipos de depresión.

   - **Depresión, reacción**. La primera es una reacción a circunstancias desagradables, como muertes, enfermedades, pérdida del trabajo o relaciones rotas. Todos experimentamos algo de esto en algún momento.
   - **Depresión, desequilibrio químico.** La otra clase de depresión está relacionada con desequilibrios químicos en el sistema nervioso central. A menudo es genética y es una enfermedad como otras. Necesitamos aceptar a las personas que enfrentan estos desafíos y no juzgarlas.

2. **La depresión es muy común hoy**. Puede en forma sencilla decirse que la depresión tiene los rasgos siguientes.

   - Se siente tristeza general, se pierde el gozo de lo que antes era placentero.
   - Se experimenta cansancio, un sentido de inutilidad y desesperanza, y pérdida de energía.
   - Se perturba el sueño, y a menudo hay otros síntomas físicos: problemas digestivos, dolor de cabeza y de espalda, etc.
   - Si no se reconoce y se trata, la depresión puede conducir al suicidio.
   - Ataca a todas las edades.

3. **Ejemplos bíblicos** de depresión. Podemos citar a dos personases bíblicos que sufrieron de depresión.

   - **David**. (Salmo 42) Paso días y noches llorando
   - **Elías**. (1 Reyes 19:2-18) Tuvo ideas suicidas, pero en lugar de quitarse la vida pidió a Dios que lo hiciera (1 Reyes 19:4)
   - David fue guiado a comprender que debía poner su esperanza en Dios (Salmo 42:11), y llegó a tener una vida de alabanza.
   - Dios le recordó su misión a Elías y de dónde procedía su fuerza. Elías, entonces, llamó a Eliseo y comenzó a adiestrarlo en el servicio.

4. **Los cuidados de esta vida** (Lucas 8:14; 10:38-42; 12:16-21) nos atrapan ya que son asuntos de la vida practica.

   - **Ocupados** en las obras del Señor nos hace olvidar al Señor de la obra que es una relación intima con Dios, el hacedor de todo.

- **Las necesidades de una familia**, la educación de nuestros hijos o atender las demandas de la vida, son asuntos buenos, pero no reemplazan a Dios.
- **Nutrir nuestra relación** con Jesús impacta en cada aspecto de nuestras vidas, y permite lograr una perspectiva optimista y esperanzada, aun en tiempos de agitación y presión
- "*Marta... estaba tan ansiosa por el debido honor que correspondía a Cristo que, en sus activos preparativos para procurar el alimento, perdió los momentos más preciosos y áureos de escuchar las instrucciones de sus labios divinos. María se sentó a sus pies para no perder ninguna palabra. Consideraba este hecho de la mayor importancia*". (**Nuestra elevada vocación, p. 283**).
- *"Este rico insensato, en su egoísmo supremo, había amontonado tesoros que no podía emplear. Vivía solamente para sí. Se extralimitó en los negocios, obtuvo ganancias ilícitas y no practicó la misericordia ni el amor de Dios. Robó a los huérfanos y a las viudas, o defraudó a sus semejantes para aumentar su creciente reserva de bienes mundanales*." (*Joyas de los testimonios*, tomo 1, pp. 382, 383).

5. "*A todos nos tocan a veces momentos de intensa desilusión y profundo desaliento, días en que nos embarga la tristeza y es difícil creer que Dios sigue siendo el bondadoso benefactor de sus hijos terrenales; días en que las dificultades acosan al alma, en que la muerte parece preferible a la vida. Entonces es cuando muchos pierden su confianza en Dios y caen en la esclavitud de la duda y la servidumbre de la incredulidad. Si en tales momentos pudiésemos discernir con percepción espiritual el significado de las providencias de Dios, veríamos ángeles que procuran salvarnos de nosotros mismos y luchan para asentar nuestros pies en un fundamento más firme que las colinas eternas; y nuestro ser se compenetraría de una nueva fe y una nueva vid*a" (*Profetas y reyes*, pp. 118, 119**)**

II. EL OPTIMISMO Y LA SALUD

1. **Definición:** Se denomina optimismo a la disposición positiva frente a una circunstancia o a la existencia en general.

   - Se asocia por lo habitual con el buen ánimo para interpretar los sucesos de la vida cotidiana.
   - El término proviene del latín *optimun*, que significa "lo mejor.

2. El regocijo es un mandato de Dios (1 Tesalonicenses 5:16,17; Filipenses 4:4) Es fundamental para el equilibrio de la salud total.

   - Regocijo en los momentos de felicidad.(Filipenses 4:4)
   - Regocijo en los momentos adversos. (Romanos 8:28; 2 Corintios 12:9, 10)
   - La risa es positiva, tiene sus efectos en la salud. Norman Cousins, el autor de un libro titulado *Anatomy of An Illness* [Anatomía de una enfermedad], enfermo gravemente, parecía no tener curación (1964). Posteriormente en la cama reía y reía al ver películas de comicidad. Casi inmediatamente, comenzó a notar un cambio. Cuanto más se reía, mejor se sentía. La

enfermera a veces le leía relatos cómicos que lo hacían reír a carcajadas. Con el tiempo, los exámenes mostraron que estaba mejorando*. El hombre que había tenido dificultades para darse vuelta en la cama estaba jugando al tenis y al golf, cabalgaba y tocaba el piano.*

- *"Es la voluntad de Dios que seamos alegres... Aquellos que se relacionan con nosotros son afectados para bien o para mal por nuestras palabras y acciones. Estamos inconscientemente difundiendo la fragancia de nuestro carácter en la atmósfera moral que nos circunda, o estamos envenenando esa atmósfera con pensamientos, palabras y hechos que tienen una influencia deletérea sobre aquellos con quienes nos asociamos. "Nadie vive para sí*" (*En lugares celestiales*, p. 274).

3. Tomemos unos minutos para ver lo que una carcajada puede hacer por nuestros cuerpos:

- Ejercita los pulmones
- Estimula el sistema circulatorio
- Incrementa la cantidad de oxígeno que entra en los pulmones y que se distribuye después en todas las células de la sangre
- Es como trotar internamente.
- La frecuencia cardiaca y la circulación se aceleran después de una buena carcajada.
- Subsecuentemente la frecuencia del pulso y la presión sanguínea disminuyen.
- El sistema musculo esquelético puede relajarse.

4. **Endorfinas:** Los estudios muestran que cuando una persona es feliz y ha reído genuinamente (risa no forzada ni superficial), su sistema nervioso simpático se estimula, el cual a su vez produce *catecolamínas* que estimulan el lóbulo anterior de la glándula pituitaria para producir endorfinas, que:

- Son los opiáceos naturales del cuerpo que suavizan y relajan la mente. Los opiáceos pueden aliviar el dolor más efectivamente que la morfina;
- elevan el estado de ánimo;
- pueden incrementar la actividad de las células inmunes.

5. **Los estudios del estilo de vida del siglo XX** realizados por los doctores Belloc y Breslow (Departamento de Salud Pública de Berkeley, California) confirman el principio de que la longevidad se halla estrechamente relacionada con la felicidad genuina que disfrutamos.

- En este estudio participaron a 6.928 adultos residentes en el Condado de Alameda. California.
- Los resultados mostraron que aquellos que eran generalmente infelices tenían una tasa de mortalidad 57 por ciento más elevada que los que eran generalmente muy felices. [1]

---

[1] L. F. Berkman, S. L. Syme. "Social networks, host resistance and mortality: a nine-year follow-up of Alameda Country residents". *American Journal of Epidemiology*, febrero de 1979, 109 [2]: pp, 186-204.

6. **Pensar bien** de otros puede afectar positivamente nuestra inmunidad.

- Al mismo tiempo pensar negativamente acerca de los demás, puede hacer que nos enfermemos nosotros mismos.
- Por eso Salomón dijo "*El espíritu triste seca los huesos*" (Proverbios 17:22)

7. **Confianza.** Las personas que son tolerantes y que tienen alta estima propia y confianza pueden ser capaces de ver el mejor lado de cada situación y, consecuentemente, disfrutar de mejor salud.

- *Como cristianos* **no** estamos exentos de las realidades de la vida diaria, que pueden llevamos fácilmente a la desesperación.
- *Todos vivimos* nuestra vida en el mismo campo de juego, y el mal acontece por igual tanto a creyentes como a incrédulos.
- *La forma como respondemos* es lo que ilumina nuestra fe. Debemos reconocer que esos múltiples factores pueden influir, e influirán, en nuestras reacciones ante la vida.

8. Esperanza. La persona optimista genera esperanza, confianza en Dios (Isaías 26:1-4)

- *Resistencia a las infecciones*. Ver a otros en una forma positiva y benévola puede impactar benéficamente en nuestra resistencia a las infecciones (y nos hará agradables para los demás).
- *Curación plena*. Al cultivar y nutrir nuestra relación con Cristo, nuestra salud física se beneficia, también curación emocional y espiritual.
- *"El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. "El corazón alegre es una buena medicina" (Proverbios 17:22, V.M.)* (*El ministerio de curación*, p. 185).

9. ***Riso terapia*****.** Es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino.

- Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, ejercicios de respiración, masajes, técnicas para reír de manera natural, sana, que salga del corazón, del vientre, de un modo simple como los niños.
- Se utiliza la risa con el fin de eliminar bloqueos emocionales, físicos, mentales, sexuales, sanar nuestra infancia, como proceso de crecimiento personal. Se crea un espacio para estar con uno mismo, vivir el aquí y ahora, estar en el presente, ya que cuando reímos es imposible pensar.
- Nos ayuda a descubrir nuestros dones, abrirnos horizontes, vencer los miedos, de fuerza, de ilusión, de sentido del humor, de gozo y aprender a vivir una vida positiva, intensa, sincera y total, como los niños.

10. **Las promesas de Dios** son una fuente de optimismo. Este mundo de maldad tendrá su fin. Dios restaurará todo (Apocalipsis 21:1-4).

- Tengamos optimismo en las promesas de Dios.
- En la promesa ya está el don.
- *“Nada en el mundo puede entristecer a los que Cristo hace felices con su presencia. En la perfecta sumisión hay perfecta paz. "Tu guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado" (Isaías 26:3). Nuestras vidas pueden parecer enredadas, pero si las colocamos en manos del Maestro, él las modelará de acuerdo con el plan que traiga la mayor gloria para él”* (*Signs of the Times*, 20 de mayo, 1908).

RESUMEN

Ver las cosas positivamente nos trae felicidad y curación física, mental y espiritual. Esta esperanza está centrada en Dios.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Cochabamba
Unión Boliviana



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática